FITNESS PRO. ALINCO

WALKER 7600

EXW7600

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、WALKER 7600「EXW7600」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

●本製品は、ベルトのたるみや消耗によって回転が鈍くなって急停止してしまう場合があります。
ご使用の際には、突然急停止しても転倒しないよう、必ずハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。

●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでお止めください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止の為本機の下には
必ず、静電気の帯びにくい素材のマットを敷いてください。

マットの素材　○良いもの：木綿、麻など
×ダメなもの：ナイロン、ポリエステル、ポリエチレン、ウールなど

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意

使用前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のトレッドミル(フィットネスウォーカー)です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行用です。走行用として使用しないでください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等)のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方はご使用にならないでください。
ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本機の連続使用耐久時間は、最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人(健常者)の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。
9. 固定用ノブボルトで本体がガタつかないように、しっかりと固定してください。
10. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず当社サービスセンターまでご相談ください。

設置時の注意・警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 設置完了後の試運転及び、ご使用中は駆動部分、ローラーや歩行ベルト等に手足などをはさまれない様にご注意ください。
3. 本製品の設置の際には、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
4. 安全のため、設置の際には必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
5. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。
6. 本製品の下には、必ず使い捨て可能なマットを敷いてください。床を傷つけないために必ず守ってください。

⚠ 注　意

1. 折りたたみ時・展開時に固定用ノブボルトがしっかりと固定されているかご確認ください。
2. 設置完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の注意・警告事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。
ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツが外れたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)ソックスとゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。

3. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆすする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
4. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
5. ご使用される前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。いきなりトレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
6. 安全のため、使用中以外でもベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
7. 本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。
8. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
9. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
10. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
11. **ご使用中は必ず、手すりをにぎってご使用してください。**
12. 健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
13. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
14. 本製品をご使用される前には、本製品の下や周囲にベルトに巻き込むような物がないか確認してください。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。
4. 使用中に歩行ベルトが本体フレームの両横に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちにベルトを調整してください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての注意・警告事項

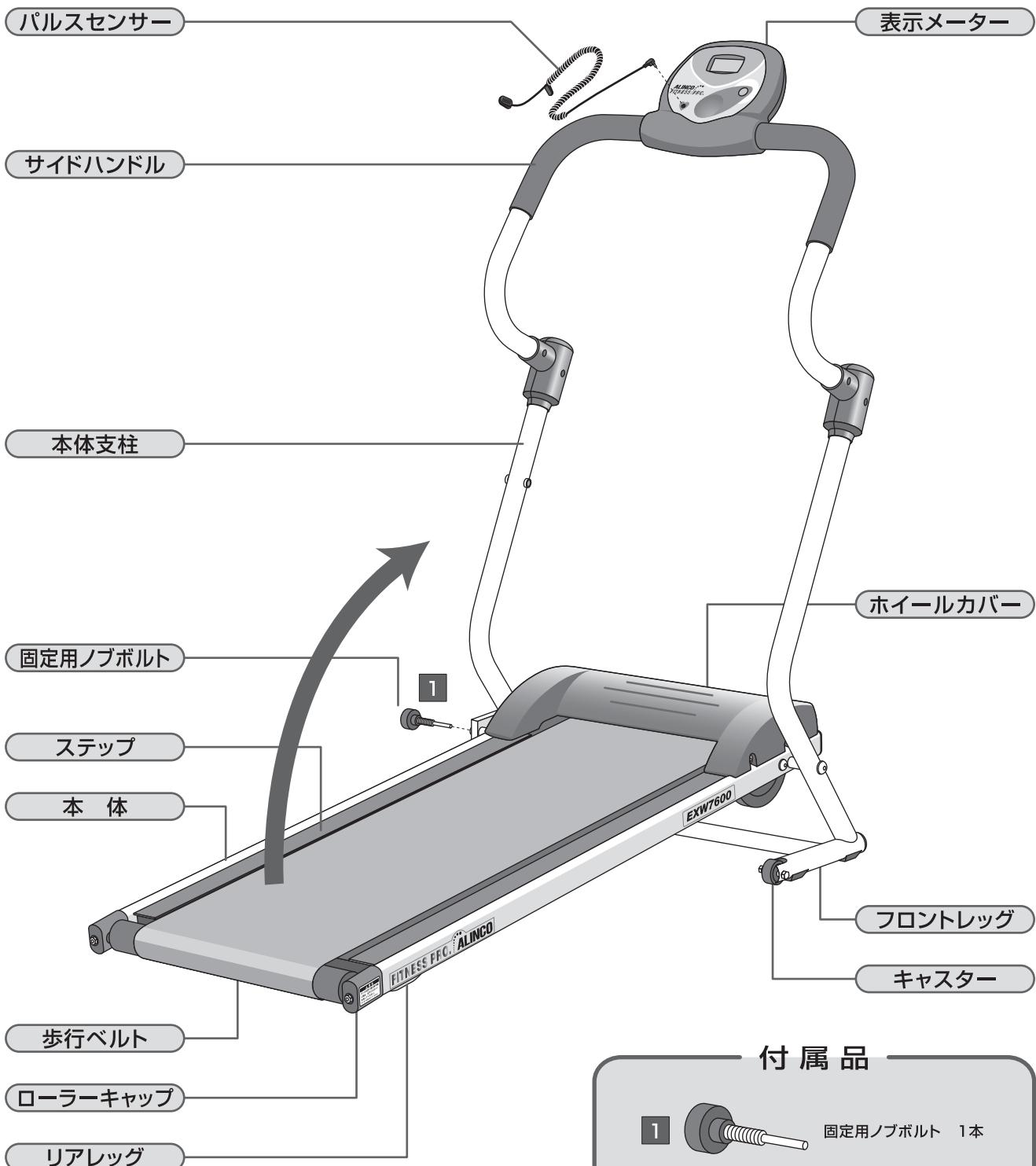
⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515)までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注　意

1. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、歩行ベルト下デッキ表面に塗られているシリコンの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

サイズ（組立状態）: W 590 × D 1,140 × H 1,210 mm
サイズ（折りたたみ状態）: W 590 × D 250 × H 1,210 mm
歩　行　面: W 300 × D 950 mm
傾　斜　角　度: 約5°（固定式）
重　量: 21.0kg

表示メーターの機能

この表示メーターは、タイマー・スピード・距離・心拍数・カロリーをデジタル表示します。
また、このメーターには次のような機能が付いています。

オートスタート ウォーキングを始めると自動的に電源が入り、メーターが作動し表示を開始します。

オートストップ ウォーキングを中止すると、メーターの作動が一時停止します。

オートパワーオフ ウォーキングを中止してから数分後に自動的に電源が切れ、表示が消えます。（電池の消耗を防ぎます。）
タイマー・距離・カロリーはメモリー機能がありますので、再びウォーキングを始めるとパワーオフ時点の数値から始まります。

オートスキャン機能 ウォーキングを始めると、自動的に表示項目が切り替わります。

STOP表示

ウォーキングを始めると自動的に「 STOP 」表示は消えます。

SCAN表示

「 SCAN 」マークが出ている時は、メイン表示部の表示項目が自動で切り替わります。

メイン表示部

運動中モードボタンを押すと表示項目が切り替わります。

スキャン→タイマー→スキャン→スピード→スキャン→距離→スキャン→心拍数→スキャン→カロリー→スキャン

固定表示部

TMR／タイマー 分：秒
運動経過時間を表示します。

SPD／スピード km／h
運動中のスピードを表示します。

DST／距　離 km
歩行距離を表示します。

PULSE／心拍数 拍／分
心拍数を表示します。

CAL／カロリー kcal
運動中の消費カロリーを表示します。

注）同じ運動をしても人によって表示カロリーは違います。
メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

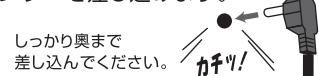
0.00 K
STOP SCAN TMR SPD DST PULSE CAL
タイマー（分：秒）　スピード（km/h）　距 離（km）　心 拍 数　カロリー（kcal）
モード
ALINCO FITNESS PRO.
パルスセンサー

モードボタン

このボタンを押すと、メイン表示部の表示項目が切り替わります。
また、長押し（3秒以上）すると表示画面がリセットされます。

パルスセンサー差込口

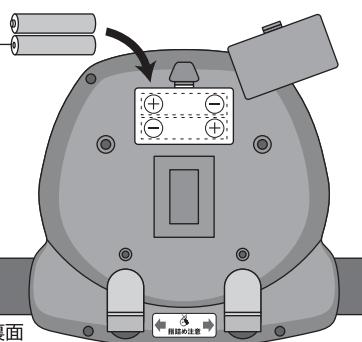
心拍数を測定する時に、付属のパルスセンサーを差し込みます。

しっかり奥まで差し込んでください。　カチッ！

- ●このメーターは非常にデリケートに出来ておりますのでボタン操作の際は強く押さないでください。
- ●メーターの表示が薄くなってきたり、数字が動かなくなってきた場合は電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。

電池交換 このメーターは単3乾電池を2本使用します。

本機が正しく作動しなくなった時には、メーター裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。

⚠注意
- 電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。間違えると機械が故障する恐れがあります。
- 電池を交換される時には、2本同時に交換してください。

※ 本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。
ご使用前には新しい電池を購入してください。

メーター裏面

歩行板の開き方・折りたたみ方法／移動方法

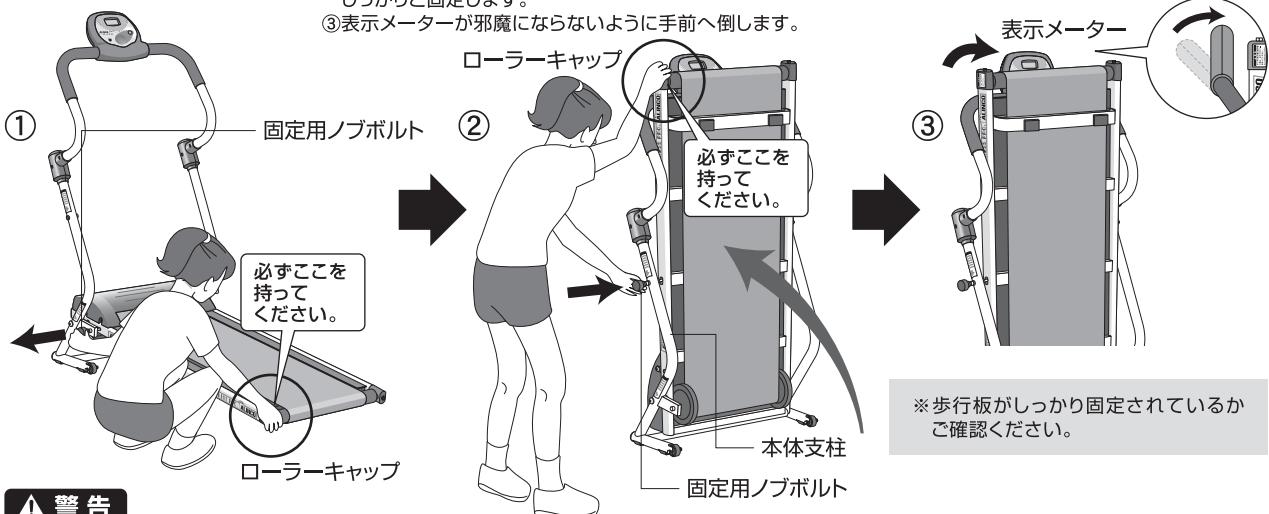
歩行板の開き方・折りたたみ方法

歩行板の開き方

①本体支柱に固定されている、固定用ノブボルトを外します。右手でローラーキャップ、左手で本体支柱をしっかりと持ちながら、歩行板をゆっくりと降ろします。
②歩行板を最後まで降ろしたら、歩行板とフロントレッグを先程取り外した、固定用ノブボルトで本体がガタつかないようにしっかりと固定します。
③表示メーターを倒し、固定します。

※歩行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご確認ください。
※固定用ノブボルトがしっかり固定されているかご確認ください。

折りたたみ方法

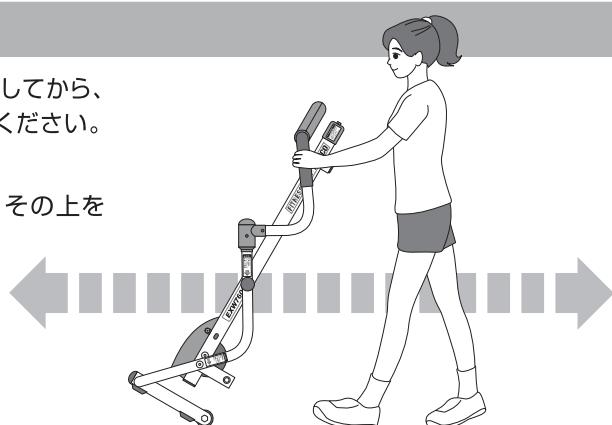
①フロントレッグに固定されている、固定用ノブボルトを外します。開くときと同様に右手でローラーキャップ、左手で本体支柱を持ちながら、歩行板をゆっくりと持ち上げます。
②歩行板が持ち上がったら、本体支柱と歩行板を先程取り外した、固定用ノブボルトで本体がガタつかないようにしっかりと固定します。
③表示メーターが邪魔にならないように手前へ倒します。

※歩行板がしっかり固定されているかご確認ください。

⚠警告

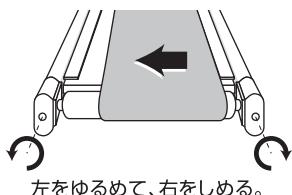
※折りたたみ時は、必ず固定用ノブボルトでしっかり固定されているかご確認ください。歩行板が倒れる場合があり、大変危険です。
※歩行板を上げ降ろしする時には、必ず最後まで歩行板（ローラーキャップ部）から手を離さないでください。

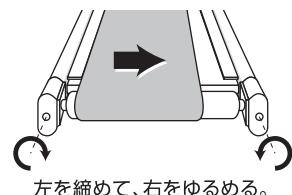
移動方法

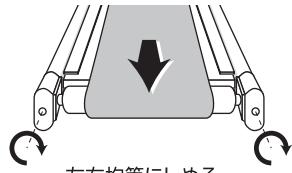
本体を折りたたんだ状態で、歩行板が固定されている事を確認してから、サイドハンドルを握り、ゆっくりと図のように倒して移動してください。
移動時に床が傷つかないようご注意ください。

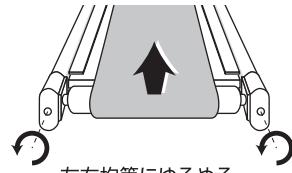
※床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

歩行ベルトの調整方法

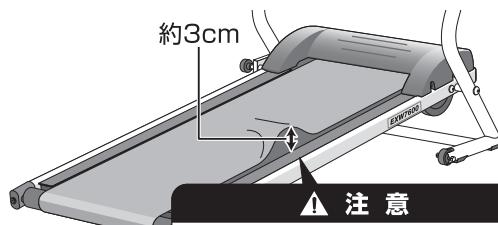
使用を重ねるとベルトがスリップしたり片寄ってくる場合があります。その時は下図のように本体後方にあるボルトで六角レンチを用いて片寄りを調整してください。また、ベルトの調整は定期的に行ってください。

1.ベルトが右による場合

左をゆるめて、右をしめる。

2.ベルトが左による場合

左を締めて、右をゆるめる。

3.ベルトがたるんでいる場合

左右均等にしめる。

4.ベルトが張りすぎている場合

左右均等にゆるめる。

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。
あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

⚠ 注 意

ベルトの回転をスムーズにする為、ベルトのスリップや急停止を感じられますようになりましたら、シリコンオイルまたはシリコンスプレーを塗布してください。

（シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。）

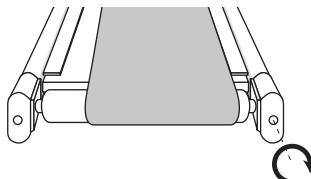
⚠ 注 意 運動中及び機械の移動・調整の際には、必ず水平な場所で床面を保護するマットなどを敷いて行ってください。

⚠ 注 意 ホイール部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの歩行、本体が左右に激しく揺れる程の走行は絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

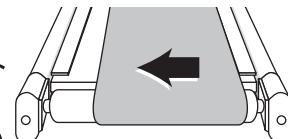
⚠ 警 告 運動中は絶対にホイール部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

ベルト調整のポイント　ベルトが右または左に片寄った場合

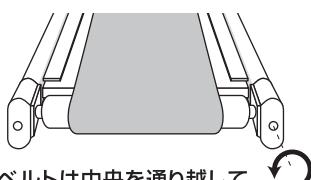
手順 1

ベルトが片寄った側の調整ボルトを付属工具で締めます。

手順 2

低速でベルトを回すと、ベルトは中央へ戻っていきます。

（ベルトを回しても中央へ戻らない場合は、【手順1】で締めた調整ボルトを更に締めてください。）

手順 3

ベルトが中央付近へ戻ってきましたら、【手順1】で締めた調整ボルトを少し緩めてください。

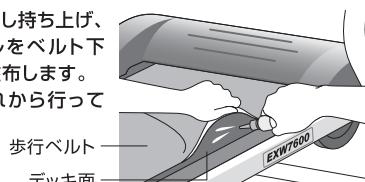
（ここで調整ボルトを緩めないと、ベルトは中央を通り越して反対側へ片寄っていってしまいます。）

手順 4

再度、低速でベルトを回し、ベルトが中央で安定して回転している状態を確認します。

（ベルトが再び片寄るような場合には、再度【手順1】から調整を行ってください。）

●歩行面の摩擦が大きく、スムーズに歩行ベルトが回らない場合

■ シリコンオイルの塗布方法

歩行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれから行ってください。）

歩行ベルト

デッキ面

その後、人が乗っていない状態で歩行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

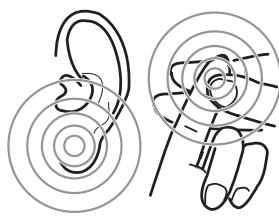
※歩行ベルトは消耗品です。交換用パーツ（有償）は弊社代理店にてお取り寄せできます。

パルスセンサー使用上の注意・お手入れ方法・故障かな？と思う前に

プラグをしっかりと差し込む

パルスセンサーのプラグをメーター表面のジャックに「カチッ!」と音がするまで差し込んでください。きちんと差し込まれていないと心拍が検出されません。

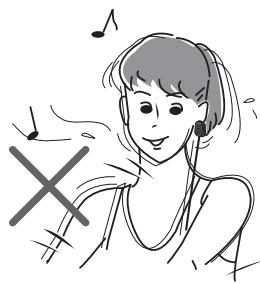
センサーをはさむ箇所をよくもむ

耳たぶまたは指先にセンサーの先をはさみます。その箇所をよくもんで血行をよくしてから、はさんでください。尚、クーラーや扇風機などの風が当たっていると検出しにくい場合があります。

感度の良い部分を見つける

心拍数を検出しやすい箇所は個人差があります。検出しにくい場合はあまり深くはさまないようにして少しずらすか、はさむ位置を変えてみてください。最初にハートマークが点滅しにくい場合はパルスセンサーを片方の手で強く押さえてください。

付属のクリップでえりもとに固定します

激しくゆらさない

首やコードを振ったりしてパルスセンサーを激しくゆらさないでください。日光、照明の光、振動によってセンサーが働き、極端に数値があがる場合があります。また、運動中にパルスセンサーが動いたり、ずれたりすると、数値が0になる、極端にとぶなど、数値の乱れがありますが故障ではありませんのでご安心ください。

●このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

■ 本　体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。
■ メーター ： 乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。
■ ホイールカバー内 ： 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

⚠注意 歩行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

■ 故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●歩行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合） →	○歩行ベルトを張ってください。（P7「歩行ベルトの調整方法」参照） ○歩行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。（シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。）
●異音がする場合 →	○各部のネジのゆるみを確認してください。 ○歩行ベルトの片寄りを確認してください。（P7「歩行ベルトの調整方法」参照）
●正常な表示が出ない場合 →	○メーターの乾電池を抜き、しばらくたってから入れなおしてください。（乾電池を抜くことにより、コンピューターがリセットされます。）
●心拍計が作動しない場合 →	○本項上の「パルスセンサー使用上の注意」参照 ○新しい乾電池と交換してください。（心拍計の測定機能は他の項目と違い、大きな電圧を必要とします。）

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、
ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133〜113	22〜19
20	200	130〜110	22〜18
30	190	124〜105	21〜18
40	180	117〜 99	20〜17
50	170	111〜 94	19〜16
60	160	104〜 88	17〜15
70	150	98〜 83	16〜14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55〜65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174〜133	29〜22
20	200	170〜130	28〜22
30	190	162〜124	27〜21
40	180	153〜117	26〜20
50	170	145〜111	24〜19
60	160	136〜104	23〜17
70	150	128〜 98	21〜16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65〜85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

｛(220ー年齢)ー安静時心拍数｝× 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20〜30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。